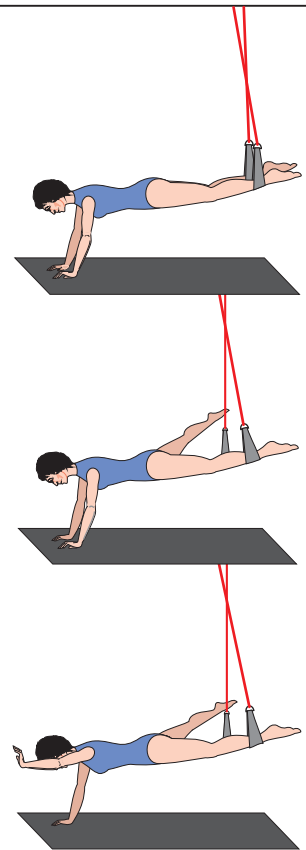
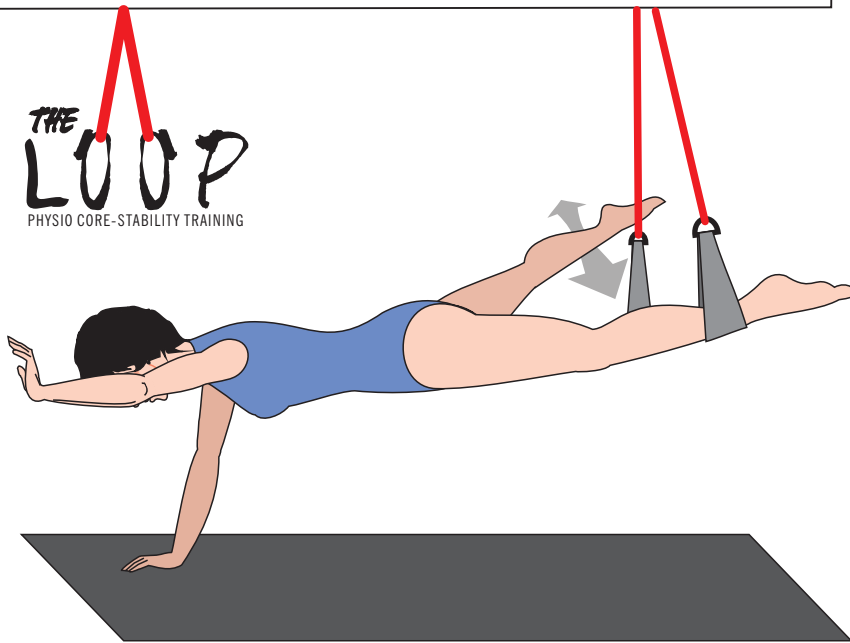


POSITION: Bauchlage
Beine geschlossen, Arme gestreckt.
ACHTUNG:
Rücken gerade halten!

Bewegungsanweisung:
Liegestützhaltung und dann versuchen ein Bein auszuhängen und abzuspreizen - Gleichgewicht halten diagonale Hand vom Boden weg...

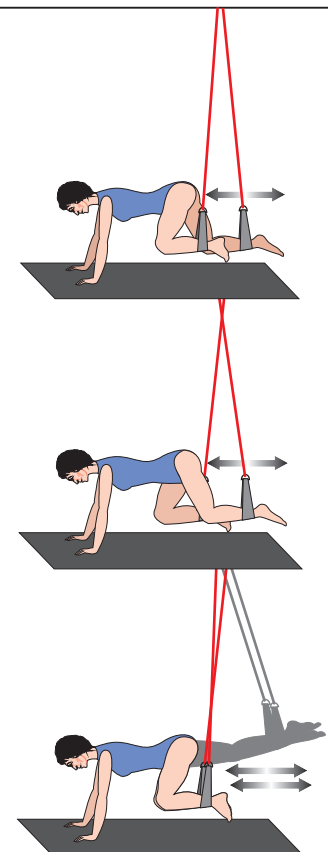
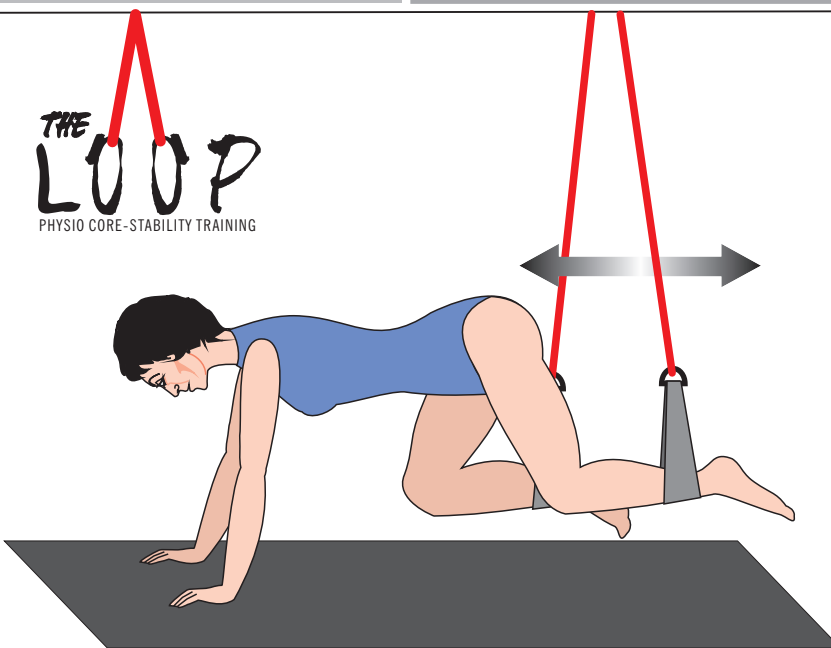


©Copyright Pölzer 2009

162q5

POSITION: Bauchlage
Beine geschlossen, Arme gestreckt.
ACHTUNG:
Rücken gerade halten!

Bewegungsanweisung:
Langsam in die Liegestützhaltung gehen, dann verschiedene Beinbewegungen durchführen, anziehen, strecken, einbeinig, beidbeinig...



©Copyright Pölzer 2009